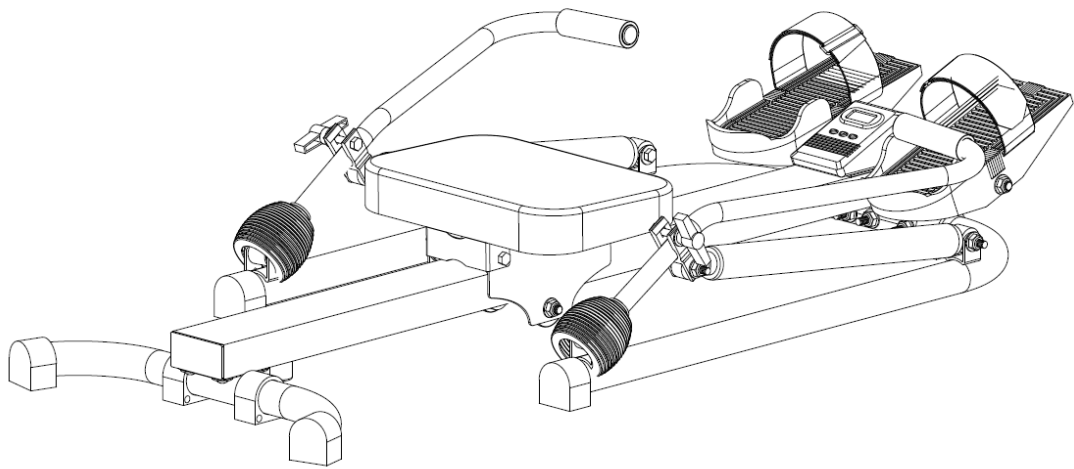
VOGATORE IDRAULICO DOPPIO

ART.：HM-H05

Manuale di istruzioni

Assicuratevi di leggere attentamente questo manuale prima di montare o usare il prodotto nuovo e vogliate conservarlo per un uso futuro.

Misure di sicurezza – Leggere le istruzioni prima dell’uso!

1. Montare adeguatamente il prodotto, usando i pezzi originali in dotazione, conformemente alle istruzioni d’installazione. Prima del montaggio, controllare che l’imballo sia in buone condizioni e che I pezzi siano al completo in conformità alle disposizioni di trasporto con riferimento alla distinta dei pezzi in dotazione.

2. Prima di eseguire l’allenamento, assicurarsi che i dispositivi di fissaggio (es. viti, bulloni, spine) siano in posizione di bloccaggio.

3. Posizionare il vogatore di allenamento su un pavimento piano e asciutto.

4. Per proteggere la base dell’attrezzo da danni quali abrasioni e macchie, mettere una protezione, come ad esempio un tappeto di gomma o una lamina di legno, sotto la base stessa.

5. Quando si inizia l’allenamento, assicurarsi che non vi siano oggetti in un raggio di 2 m dal vogatore.

6. Usare gli strumenti in dotazione o altri attrezzi adeguati per montare o riparare il vogatore. Dopo l’allenamento, asciugare il sudore sull’attrezzo per evitare che arrugginisca.

7. L’uso improprio e l’eccessivo esercizio possono essere pericolosi per la vostra salute. Effettuate il vostro allenamento sotto il controllo di un allenatore professionale qualificato. Egli vi può fornire eccellenti suggerimenti sui movimenti di allenamento, gli obiettivi dell'esercizio e l’assunzione di cibo. Non effettuare mai un allenamento dopo i pasti. Il vogatore serve solo a scopo ricreativo, non è costruito per uso riabilitativo o altro scopo medico.

8. Usare il vogatore quando esso è in buone condizioni operative. Eseguire la manutenzione necessaria usando solo ricambi originali.

9. Durante la regolazione dell’attrezzo, assicurarsi che la posizione di regolazione sia sicura. Importanti per il vostro agio e comodità sono la migliore posizione e la più ampia posizione di regolazione.

10. Questo vogatore è adatto all’uso di una persona per volta.

11. Durante l’allenamento indossare abiti e scarpe sportive. Gli abiti non devono essere troppo lunghi o larghi in modo da evitare che gli stessi si impiglino o restino agganciati durante l’allenamento. Le scarpe devono essere adatte ai piedi e le suole devono essere antislittamento.

12. Se durante l’allenamento non vi sentite bene, fermatevi subito e, se necessario, consultate un medico.

13. Questo attrezzo di allenamento non è un gioco, vogliate impedire ai bambini di giocare con esso, per evitare ferite, e quindi esso deve essere usato solo a scopo di allenamento.

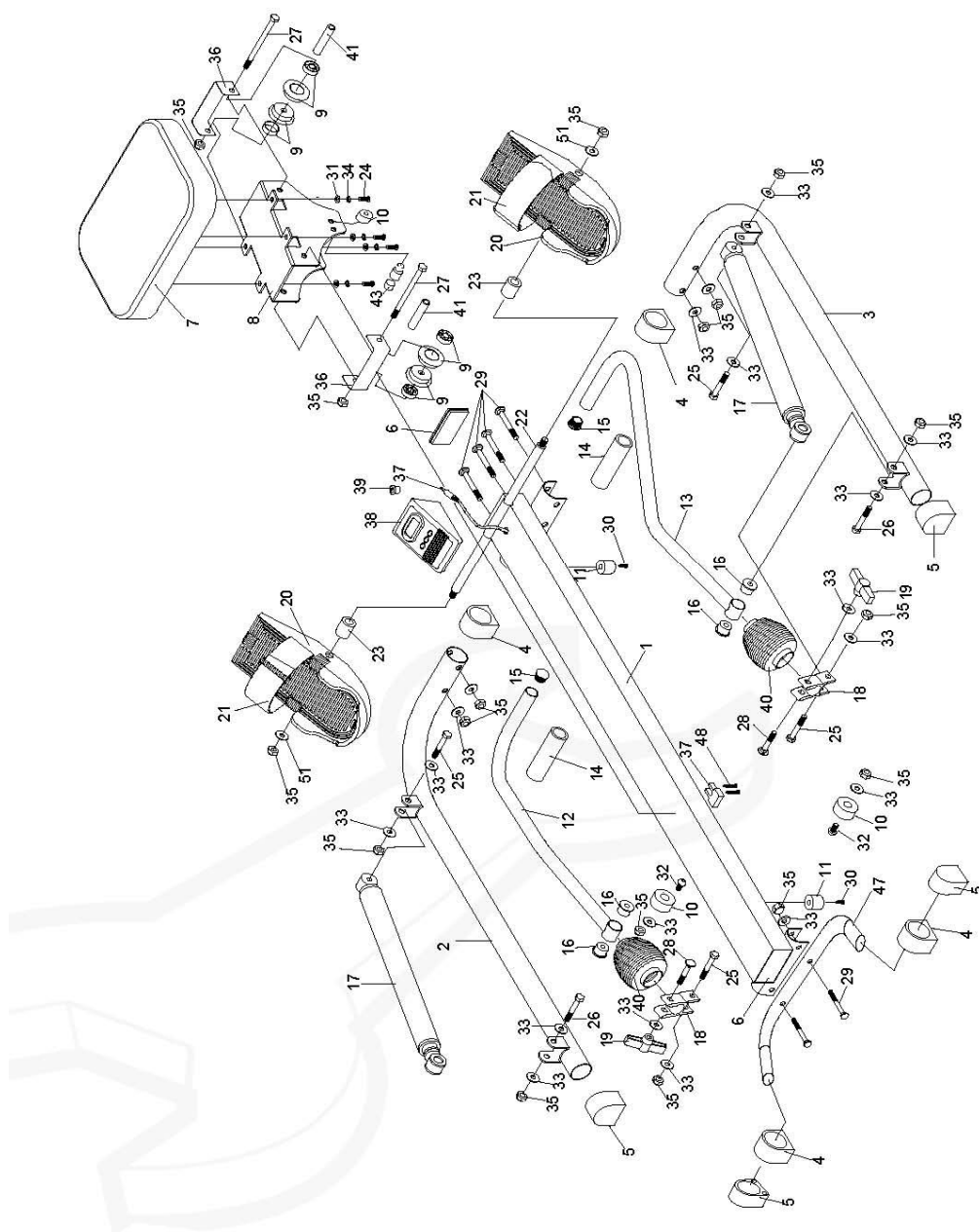
14. I bambini e le persone disabili possono usare questo attrezzo solo sotto lo stretto controllo di adulti o allenatori professionali. Misure appropriate devono essere prese al fine di evitare che un bambino possa utilizzare l’attrezzo senza la supervisione di un adulto.

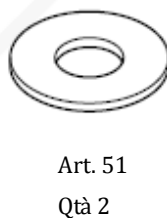
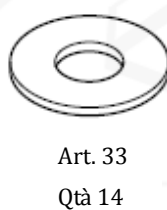
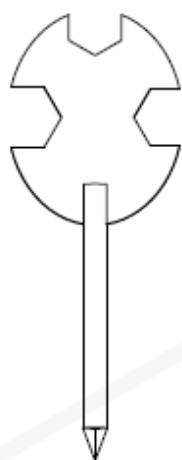
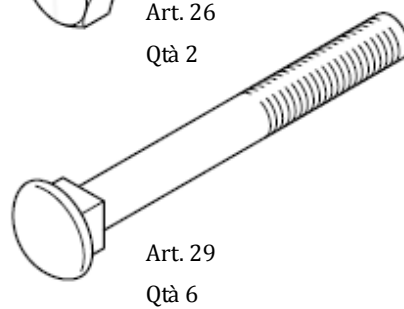
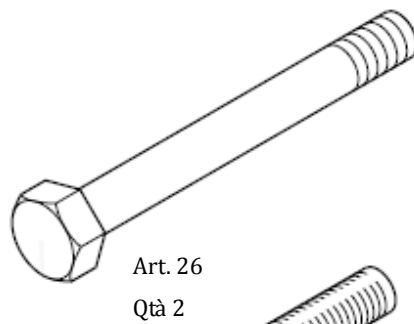
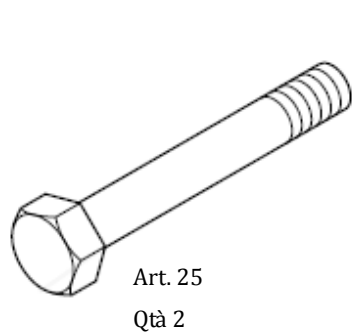
15. Assicurarsi che nessuna parte del corpo di altre persone entri in contatto con l’attrezzo durante il vostro allenamento.

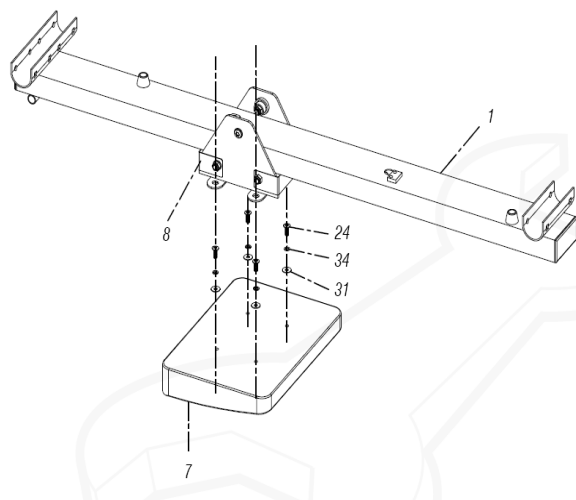
16. Per proteggere l’ambiente, non disperdere gli imballi o le batterie, ma riporli in contenitori adeguati o nei punti di raccolta rifiuti.

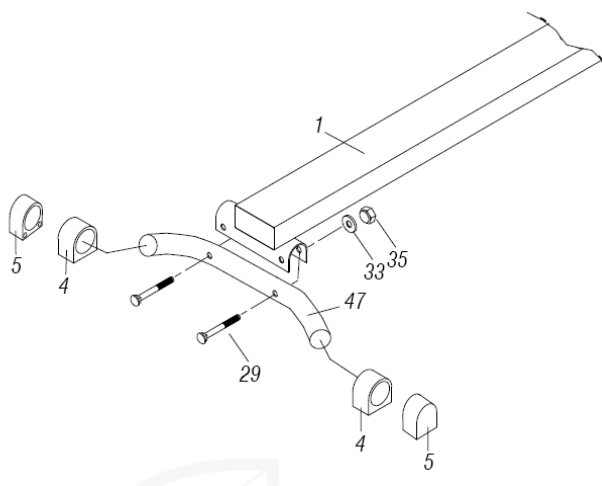
17. Interrompere immediatamente l’esercizio se si verifica quanto segue: nausea, tremore, estrema mancanza di respiro, dolore al torace o mal di testa.
18. Non usare l’apparecchiatura di esercizio 45 minuti prima di mangiare (o bere qualsiasi tipo di liquido) o un’ora dopo aver mangiato o bevuto.
19. In occasioni molto rare è possibile che i cilindri idraulici abbiano delle perdite d’olio, quindi è consigliabile mettere un vecchio tappeto sotto l’apparecchiatura per prevenire qualsiasi danno al rivestimento del pavimento.
20. Controllare regolarmente per verificare che tutti i dadi, bulloni e accessori siano fissati in sicurezza.
21. Controllare periodicamente tutte le parti in movimento per I normali segni di usura o danno. NON usare in caso di parti usurate o danneggiate.

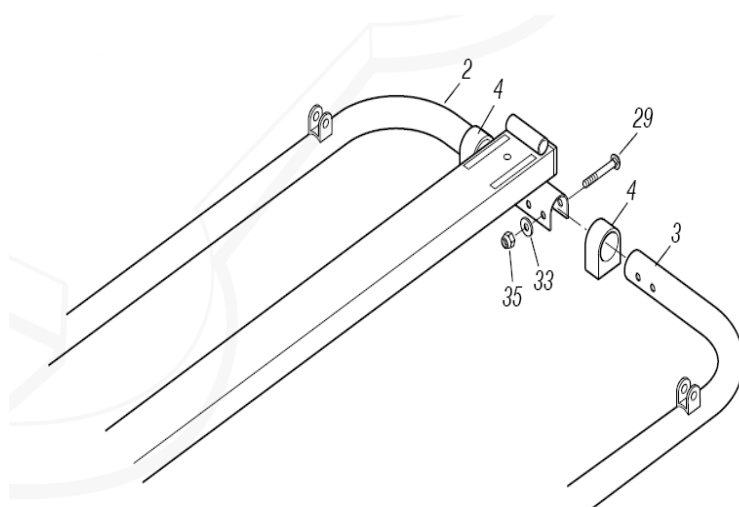
Il vogatore supporta un peso massimo di 242LBS o 110KGS. Prodotto per uso domestico (Classe C)

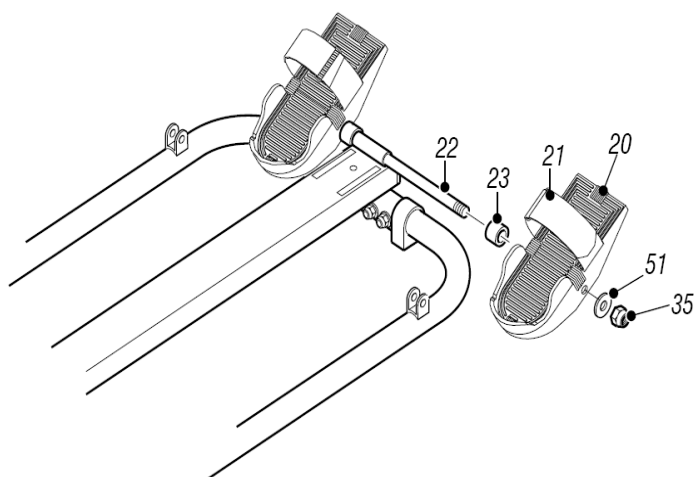
ESPLOSO-DISEGNO DI INSIEME

I seguenti accessori sono forniti in un imballo che deve essere controllato prima del montaggio

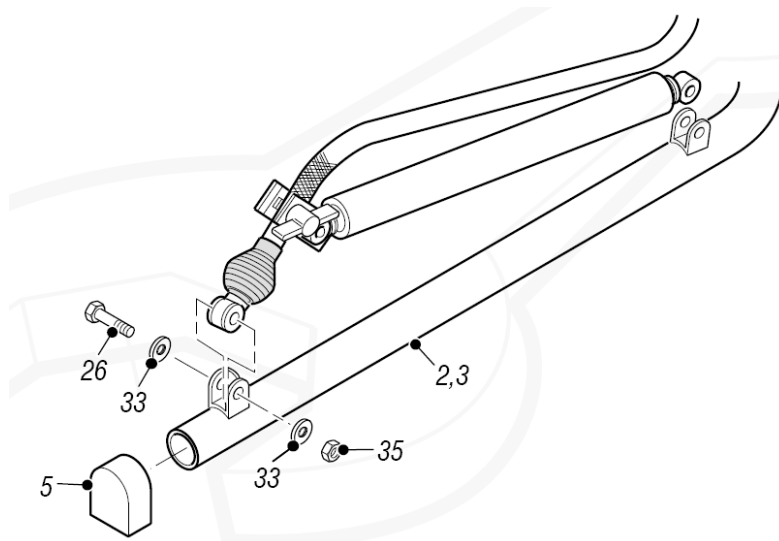
Art. 25
Qtà 2
Art. 26
Qtà 2
Art. 29
Qtà 6
Art. 52
Qtà 2
Art. 33
Qtà 14
Art. 35
Qtà 12
Art. 51
Qtà 2
Art. 23
Qtà 2

PEZZI PRINCIPALI & LISTA ACCESSORI					
Pezzo No.	**Descrizione**	**QTÀ**	**Pezzo No.**	**Descrizione**	**QTÀ**
1	Telaio principale	1	25	Bullone M8X40mm HEX	4
2	Base supporto telaio principale (sx)	1	26	Bullone M8x50mm HEX	2
3	Base supporto telaio principale (dx)	1	27	Bullone Allen M8x110mm	2
4	Piedino supporto telaio principale	4	28	Bullone supporto M8x40mm	2
5	Tappo supporto telaio principale	4	29	Bullone supporto M8x55mm	6
6	Tappo slitta di vogata telaio	2	30	Vite autofilettante M5x20mm	2
7	Sedile	1	31	Rondella piana M6	4
8	Carrello sedile	1	32	Bullone Allen M8x30mm	2
9	Rullo porta carrello sedile	4	33	Rondella piana M8x16mm	28
10	Rullo di guida carrello sedile	2	34	Rondella elastica M6	4
11	Dispositivo di stop carrello sedile	2	35	Controdado nylon M8	18
12	Braccio vogatore (sx)	1	36	Copertura rullo sedile	2
13	Braccio vogatore (dx)	1	37	Sensore Monitor & Cavo	1
14	Impugnatura braccio vogatore	2	38	Monitor	1
15	Tappo braccio vogatore	2	39	Occhiello cavo	1
16	Boccola a perno braccio vogatore	4	40	Ghetta plastica	2
17	Cilindro idraulico	2	41	Distanziatore plastica	2
18	Staffa cilindro idraulico	2	42	Magnete	1
19	Morsetto regolatore cilindro idraulico	2	43	Porta magnete	1
20	Pedana	2	47	Piedino posteriore	1
21	Cinghia pedana	2	48	Vite autofilettante M3x8mm	2
22	Traversa pedana	1	49	Vite M5x12	1
23	Distanziatore traversa pedana	2	51	Rondella piana M8x21mm	2
24	Vite M6x16mm	4	52	Cacciavite	2

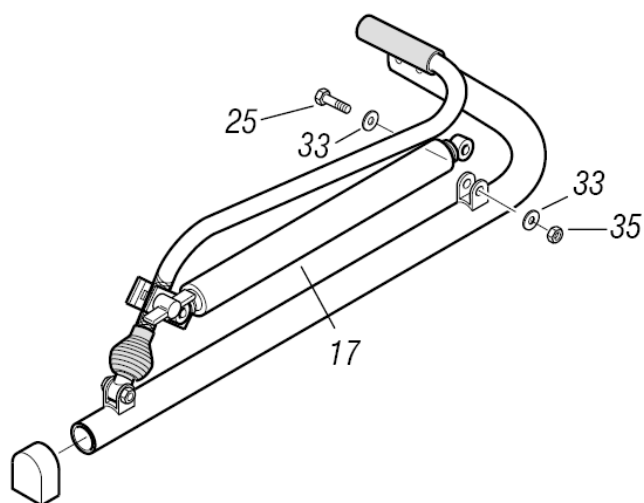
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

PASSO 1

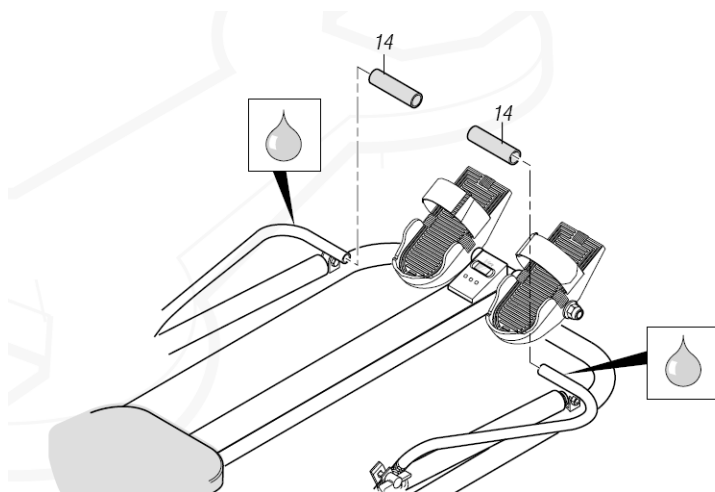
Capovolgere il telaio principale (1) e adagiarlo al suolo. Montare il carrello sedile (8) al sedile (7) con 4 x M6 x 16mm viti (24), 4 x M6 rondelle elastiche (34) e 4 x M6 rondelle piane (31).

PASSO 2

Montare la base posteriore (47) sul telaio principale (1) con i 2 x M8 x 55mm bulloni di supporto (29), 2 x M8 x rondelle piane (33) e 2 x M8 controdadi nylon (35). Ora infilare i piedini stabilizzatori (4) sulla base posteriore chiudendo le estremità di questa con 2 tappi (5).

PASSO 3

Applicare 2 piedini (4) su entrambe le basi di supporto telaio principale (2 e 3). Montare le basi di supporto telaio principale nella staffa a "U" nella parte anteriore del telaio con 4 x M8 x 55mm Bulloni di supporto (29), 4 x M8 Rondelle piane grandi OD (33) e 4 x M8 controdadi Nylon (35).

PASSO 4

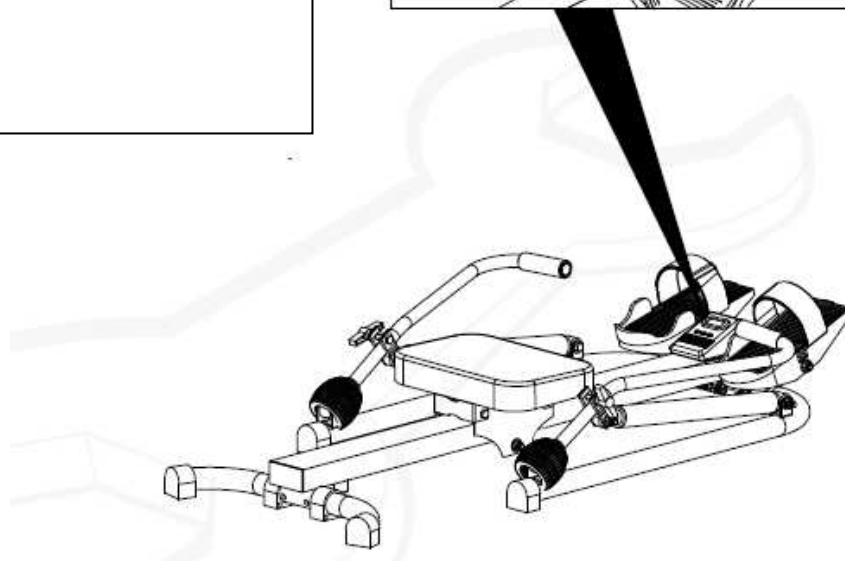
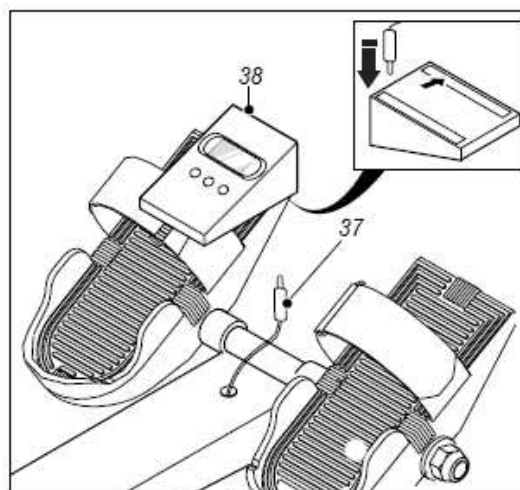
Infilare attentamente la traversa della pedana (22) nel tubo di supporto saldato sul davanti del telaio principale. Montare i distanziatori (23) sulla traversa e quindi assemblare una pedana (20) con la relativa cinghia (21) su ciascuna estremità. Fissarle con 2 xM8 Rondelle piane grandi OD (51) e 2 x M8 controdadi Nylon (35).

PASSO 5

Tappare le estremità delle basi del telaio principale (2 e 3) con i 2 tappi rimasti (5). Collegare le braccia di vogata (12 e 13) chiaramente etichettate con L (sx) e R (dx) alle staffe a perno posteriori sui supporti del telaio principale con 2 x M8 x50mm Bulloni esagonali (26), 4 x M8 Rondelle piane grandi OD (33) e 2 xM8 controdadi Nylon (35).

PASSO 6

Montare il corpo fisso di ciascun cilindro idraulico (17) sulle staffe a perno frontali sui supporti del telaio principale usando 1 x M8 x40mm Bullone esagonale (25), 2 x M8 Rondelle piane grandi OD (33) e 1 x M8 controdado Nylon (35) per ciascun cilindro idraulico.

PASSO 7

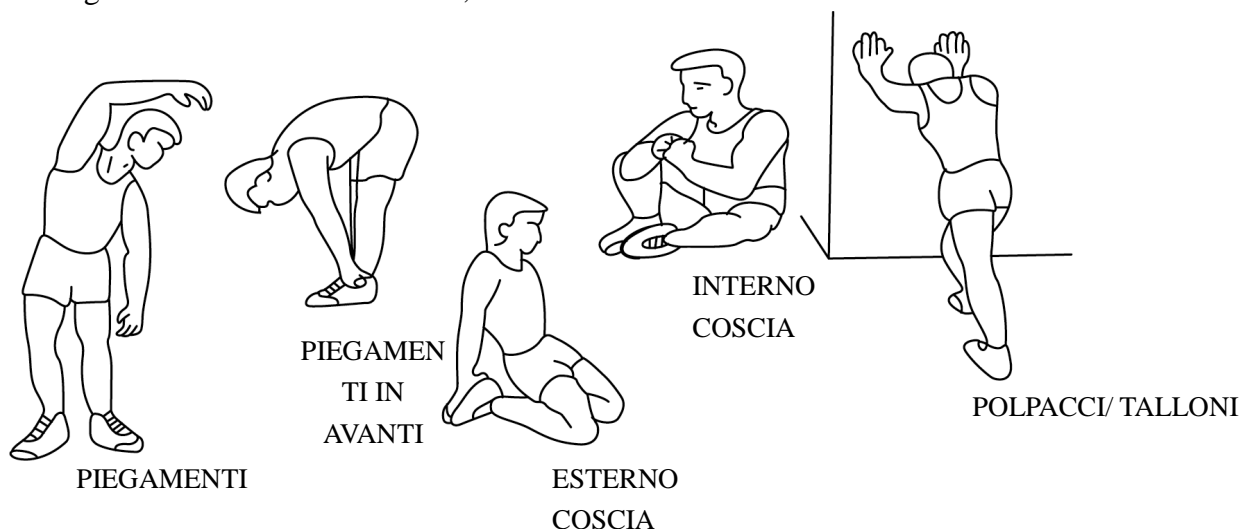
Spalmare una piccola quantità di sapone liquido oppure spruzzate lubrificante sulle estremità delle braccia di vogata, quindi infilate le impugnature (14).

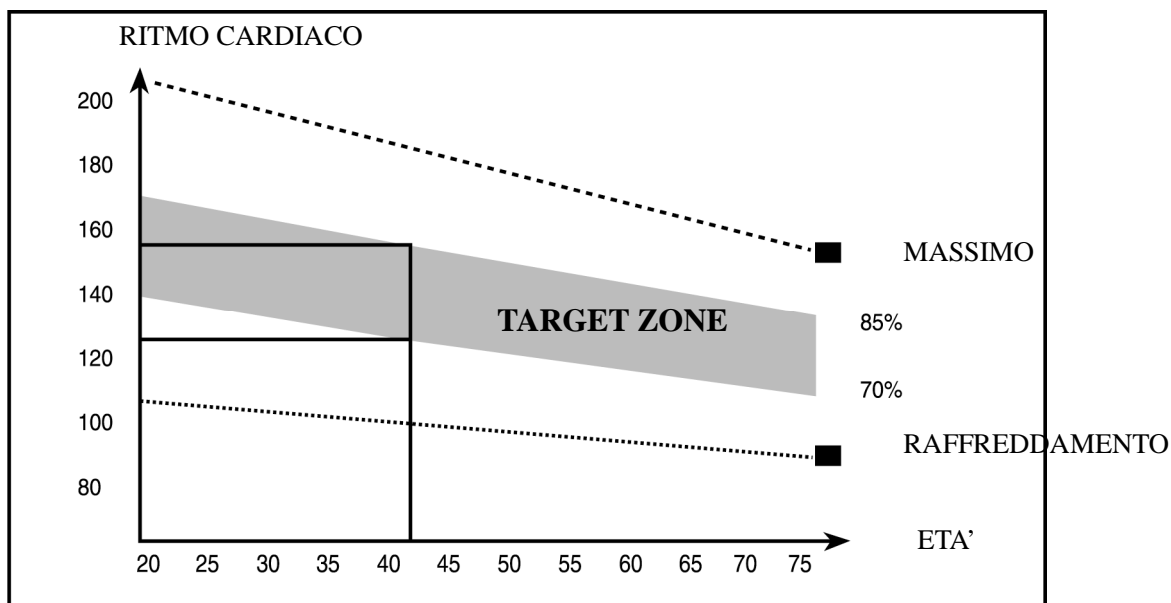
PASSO 8

Montare il monitor (38) togliendo la protezione dal velcro sul retro della scatola e posizionarlo il più vicino possibile al tubo di supporto traversa pedana.

ISTRUZIONI DI ALLENAMENTO

L'uso del VOGATORE DI ALLENAMENTO vi darà molti benefici, migliorerà la vostra forma fisica, il tono muscolare e combinato con una dieta a controllo di calorie, vi aiuterà a perdere peso.

1. Fase di riscaldamento

Questa fase permette al sangue di fluire nel corpo e ai muscoli di lavorare in modo appropriato. Ridurrà anche il rischio di crampi e danni muscolari. E' consigliabile fare alcuni esercizi di allungamento come indicato di seguito. Ciascun allungamento deve essere mantenuto per circa 30 secondi, non forzate o strappate i vostri muscoli in fase di allungamento – se avvertite dolore, FERMATEVI.

2. Fase di allenamento

Questa è la fase di sforzo. Dopo l'uso regolare, i muscoli delle vostre gambe diventano più flessibili. Lavorate al vostro ritmo ma è molto importante mantenere una cadenza costante. Il ritmo di lavoro dovrebbe essere tale da innalzare il vostro battito cardiaco entro la zona indicata nel grafico sottostante.

Questa fase dovrebbe durare minimo 12 minuti sebbene la maggior parte delle persone inizi da 15-20 minuti.

3. La fase di raffreddamento

Questa fase permette al vostro sistema Cardio-vascolare e ai vostri muscoli di rilassarsi. Questa non è altro che la ripetizione dell'esercizio di riscaldamento ad esempio riducete il ritmo, continuando per circa 5 minuti. Gli esercizi di allungamento devono essere ripetuti, sempre ricordando di non sforzare o strappare i muscoli. Una volta in forma non dovrete allenarvi più a lungo e duramente. E' consigliabile allenarsi almeno tre volte a settimana, e se possibile intervallate regolarmente i vostri allenamenti durante la settimana.

4. Ricerca guasti

1. Se i numeri non appaiono sul vostro computer, assicuratevi che i collegamenti siano corretti.

TONIFICAZIONE DEI MUSCOLI

Per tonificare i muscoli sul vostro vogatore dovrete avere un'impostazione della resistenza abbastanza elevata. Questo comporterà un maggior sforzo dei muscoli delle gambe e ciò può significare che non potrete allenarvi per il tempo che voi vorreste. Se state anche cercando di migliorare la vostra forma dovrete alterare il vostro programma di allenamento. Dovrete allenarvi normalmente durante le fasi di riscaldamento e raffreddamento, ma verso la fine dell'esercizio dovreste aumentare la resistenza in modo da far lavorare le gambe più duramente. Dovrete ridurre la velocità per mantenere la frequenza cardiaca entro il limite massimo.

PERDITA DI PESO

Qui il fattore principale è lo sforzo che voi impiegate. Più duramente e più a lungo lavorate più calorie brucerete. In effetti si tratta dello stesso allenamento che si fa per migliorare la forma, la differenza è l'obiettivo.

COMPUTER

FUNZIONE DEI TASTI:

MODE (MODALITA'): PREMERE PER SELEZIONARE LA FUNZIONE, E TENERE PREMUTO PER 4 SEC. PER IL RESET TOTALE.

FUNZIONE:

SCAN (SCANSIONE): PASSA AUTOMATICAMENTE IN RASSEGNA LE VARIE FUNZIONI IN UN TEMPO DI 6 SECONDI.

TIME (TEMPO): CONTEGGIA IL TEMPO DI ALLENAMENTO TOTALE FINO A 99:59

SPEED (VELOCITA'): MOSTRA LA VELOCITA' ATTUALE IN 999.9 KM/ORA O MT/ORA. IL VALORE SARA' COSTANTEMENTE SUL MONITOR.

DISTANCE (DISTANZA): MOSTRA LA DISTANZA TOTALE DI ALLENAMENTO FINO A 99.99 KM O MT DA ZERO.

CALORIE: MOSTRA IL CONSUMO TOTALE DI CALORIE DURANTE L'ALLENAMENTO FINO AL VALORE MASSIMO DI 999.9CAL
(QUESTO DATO E' UNA GUIDA APPROSSIMATIVA PER IL CONFRONTO CON LE DIVERSE SESSIONI DI ESERCIZIO CHE NON POSSONO ESSERE USATE IN TRATTAMENTO MEDICO).

NOTA

1. QUANDO FERMATE L'ALLENAMENTO, APPARIRA' UN SEGNALE DI STOP NELL'ANGOLO IN ALTO A SINISTRA.

2. SENZA SEGNALE PER 4 MINUTI, IL DISPLAY SI SPEGNERA' AUTOMATICAMENTE E TUTTI I VALORI DELLE FUNZIONI SARANNO MEMORIZZATI.

3. ACCENDETE IL MONITOR PREMENDO IL PULSANTE O PEDALANDO.

4. SE IL DISPLAY NON E' CHIARO, REINSTALLARE LE BATTERIE PER AVERE UN BUON RISULTATO.

5. BATTERIE:1.5V UM-3 OPPURE AA(2PZ) – NON INCLUSE.

IMPORTANTI INFORMAZIONI DI SICUREZZA

SEGUITE ATTENTAMENTE LE SEGUENTI ISTRUZIONI PER EVITARE DANNI O INFORTUNI :

1. TENETE I BAMBINI LONTANI DALLA SPINBIKE. NON PERMETTERE AI BAMBINI DI UTILIZZARLA.
2. POSIZIONA IL VOGATORE SU DI UNA SUPERFICIE ADATTA, PIANA E SOLIDA.
3. IL MASSIMO PESO DELL'UTENTE E' DI 110 kg.
4. IL MECCANISMO DI FRENATA E' DIPENDENTE DALLA VELOCITA'.
5. QUESTO VOGATORE E' ADATTO ALL'USO DOMESTICO.
6. PRIMA DELL'UTILIZZO ASSICURATI CHE TUTTE LE PARTI SIANO FISSATE ADEGUATAMENTE E.
7. QUESTO STRUMENTO NON E' ADATTO AD USO TERAPEUTICO.
8. PRIMA DELL'UTILIZZO DELLO STRUMENTO ESEGUITE UN RISCALDAMENTO MUSCOLARE ADEGUATO PER PREVENIRE INFORTUNI MUSCOLARI.
9. CONSULTATE UN MEDICO PRIMA DI PRATICARE LA PRATICA SPORTIVA (INCLUSO L'USO DELLA SPINBIKE).

INFORMAZIONI PER LO SMALTIMENTO O RICICLAGGIO AL TERMINE DEL CICLO DI VITA DEL PRODOTTO
(per paesi facenti parte dell'Unione Europea)

Il presente prodotto rientra nell'ambito della Direttiva 2002/96/CE, denominata anche WEEE (o RAEE), relativa ai rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche. Scopo della direttiva è di prevenire, e quindi limitare, la produzione di rifiuti derivanti da tali apparecchiature e di favorirne il reimpiego, il riciclaggio e altre forme di recupero, in modo tale da tutelare da possibili effetti nocivi l'ambiente e la salute pubblica. Il simbolo del contenitore di spazzatura barrato indica che il prodotto è sottoposto alle previsioni della Direttiva: pertanto, al termine del suo ciclo di vita, non può essere smaltito come rifiuto municipale misto, ma deve essere conferito alle strutture di raccolta specializzate, come prescritto dalle normative locali o dal distributore. Il produttore, l'importatore ed il distributore sono responsabili della raccolta e dello smaltimento, sia nel caso in cui questi avvengano direttamente, sia nel caso in cui vengano effettuati tramite un sistema di raccolta collettivo. Qualsiasi chiarimento così come qualsiasi altra informazione potrà in ogni caso essere fornita dal distributore/installatore presso cui è stato acquistato questo prodotto o dall'ente locale responsabile dei rifiuti.